

ANGELA BRANDÃO

QUARENTENA AMOROSA

12 princípios para superar a
dor da separação e recomeçar



SEXTANTE

Resumo de Quarentena Amorosa. 12 Princípios Para Superar a Dor da Separação e Recomeçar

Terminar um relacionamento não é nada fácil. Quase sempre, a dor da separação vem acompanhada de um mundo de incertezas. E agora? Como fazer para seguir em frente? Pensando nisso, a jornalista, cantora e compositora Angela Brandão propõe o que ela chama de quarentena amorosa, um período de cuidados especiais para ajudar você a cicatrizar as feridas, cuidar de si e recuperar o amor-próprio.

Recheado de boas histórias e pontuado por trechos de canções e poemas inspiradores, este livro apresenta 12 princípios práticos para sair da inércia que acompanha o fim de uma relação e dar início ao processo de cura.

Por mais difícil que possa parecer no começo, a resposta que buscamos está em ações ao nosso alcance: criar hábitos novos, cuidar do corpo e da aparência, evitar atitudes radicais e apostar apenas em relações que interessam, sejam elas com pessoas, lugares, objetos ou memórias.

Dando os passos certos, um de cada vez, você pode descobrir que a quarentena era o período que você precisava para voltar a desfrutar a melhor companhia de todas. A sua.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)